CÓMO MANTENERSE A TIERRA

Sobre el fracaso, los fallos y la higiene espiritual en la tradición de la Bruja de las Mareas

Una guía práctica para el practicante que ha tropezado, se ha estancado o ha perdido de vista el mar, y que busca regresar, o descansar, sin vergüenza.

ZJC (2026)

)(*)(

CÓMO LEER ESTE LIBRO

Una breve orientación para el practicante

Este no es un libro que se lee por placer. No es un libro que se lee para aprender algo nuevo. Es un libro que se lee cuando lo necesitas, o, mejor aún, un libro que se lee antes de necesitarlo, para que sepas que existe.

Todo practicante tropieza. Los rituales fallan. El mar interior se agita. Los sueños perturban. El poder embriaga. El aislamiento se instala como una niebla. Este libro es para esas temporadas.

Cuándo leer este libro

Antes de necesitarlo: Léelo una vez, al principio de tu práctica, para que sepas qué recursos existen. Puede que aún no lo necesites. Pero debes saber que está aquí.

Cuando lo necesites: Si un ritual ha fallado, si te sientes abrumado, si tienes sueños perturbadores, si te sientes aislado o perdido, léelo entonces. Te encontrará donde estés.

Después de necesitarlo: Si has pasado por una temporada difícil, léelo para entender lo que sucedió. Te ayudará a integrar la experiencia.

Cómo leer este libro

No necesitas leerlo de principio a fin. Cada capítulo aborda un tipo específico de dificultad. Lee el capítulo que hable de tu situación. El apéndice, la Letanía para los Desorientados, puede recitarse en cualquier momento.

Una nota sobre la vergüenza

Este libro está escrito para el practicante que ha tropezado, se ha estancado o ha perdido de vista el mar. Está escrito para ayudarte a regresar, o a descansar, sin vergüenza.

El mar no lleva la cuenta de tus ausencias. Tampoco deberías tú. Tampoco este libro.

)(*)(

SOBRE EL ARCHIVO DE LA SAL

Una breve nota para el lector

El Archivo de la Sal es una colección de textos para la tradición de la Bruja de las Mareas, una práctica que se nutre de la cosmología marítima de la costa de Fujian, el ritual taoísta, el vínculo entre la sal y el mar, y la experiencia vivida de mujeres que han hallado su poder a la orilla del agua.

La tradición no es una religión. No requiere fe. Solo pide atención, a la marea, a la luna, al mar interior que fluye dentro de cada cuerpo hecho de agua salada.

Textos Fundamentales

Los siguientes textos constituyen la base de la tradición y están disponibles en Internet Archive:

El Chao Wu Lu — el grimorio fundacional. Contiene los rituales, talismanes y enseñanzas que definen el camino de la Bruja de las Mareas.

El Yi del Agua Salada — el Libro de los Cambios del Mar. Un oráculo de 64 hexagramas que habla el lenguaje de las mareas, las tormentas y las profundidades.

El Códice de los Parientes de la Sal — el parentesco entre los tiburones y las Brujas de las Mareas. Una guía de los Parientes de la Sal como Ancestros Manifiestos, maestros y visitantes oníricos.

El Tarot Oceánico Daoísta — un sistema de adivinación de 78 cartas basado en la iconografía del Archivo de la Sal.

Estos textos son la tradición misma. Están pensados para ser leídos, estudiados, consultados y analizados.

Los Compañeros Prácticos

El texto que tienes en tus manos forma parte de la segunda capa del Archivo de la Sal: los compañeros prácticos. No son escrituras. Son textos didácticos, pastorales, adaptativos y prácticos.

Incluyen:

•**El Libro de las Horas** — una práctica diaria para el practicante solitario

•**Cómo mantenerse a tierra** — qué hacer cuando las cosas salen mal

•**La Bruja de las Mareas sin Tierra** — una adaptación de la tradición para quienes viven lejos del mar

•**El Manual de Materiales Rituales** — logística, obtención y sustituciones

•**La Guía de Campo de Espíritus Chinos y Cosmología Popular** — una guía relacional de las presencias en el mundo de la Bruja de las Mareas

•**El Compañero de Pronunciación** — una guía de los términos chinos utilizados en la tradición

•**El Cuaderno de Trabajo** — un diario y registro para la Bruja de las Mareas practicante

•**La Auditoría de Referencias Cruzadas y Consistencia** — una revisión editorial de todo el archivo

Estos textos se ofrecen gratuitamente. No son obligaciones. Son invitaciones.

Nota sobre las raíces de la tradición

La tradición de la Bruja de las Mareas se nutre de la religión popular marítima china, las prácticas rituales taoístas y la cultura costera específica de la provincia de Fujian, hogar de Mazu, los Reyes Dragón y una larga historia de mujeres que practicaban a la orilla del mar. La tradición honra estas raíces. No pretende ser una reconstrucción ni un linaje directo. Es una práctica viva, moldeada por la atención y el respeto.

Si practicas una tradición china viva, reconocerás aquí ecos de tu propia práctica. Si eres nuevo en estas aguas, eres bienvenido. La tradición no te exige que seas nada más de lo que eres.

¿Por qué estos textos son gratuitos?

Estos textos se ofrecen gratuitamente porque la tradición cree que la práctica espiritual no debe estar limitada por la riqueza. El mar no cobra entrada. Tampoco deberían cobrarla las palabras que nos enseñan a leerlo.

Si encuentras útiles estos textos, compártelos. Enciende una hoguera en la orilla. Deja que tu luz brille. El mar no lleva la cuenta de tus ausencias. Nosotros tampoco deberíamos.

)(*)(

INTRODUCCIÓN: LA MAREA BAJA

Toda Bruja de las Mareas sabe que el mar no siempre está en calma. Hay tormentas, corrientes de resaca, olas rebeldes. Hay días en que el agua está plana y gris y no ofrece ningún signo. Hay temporadas en que la marea baja tan lejos que la arena mojada se extiende como una herida y no puedes recordar cómo se sentía estar llena.

Este libro es para esas temporadas.

No es un libro de advertencias. *El Chao Wu Lu* y *el Yi del Agua Salada* ya contienen suficientes precauciones. Este es un libro de tranquilidad. Está escrito para el practicante que ha realizado un ritual y no ha sentido nada, o se ha sentido peor. Para aquel que se ha enredado en la obsesión con el tiempo, la precisión o "hacerlo bien". Para aquel que ha tenido un sueño perturbador después del Descenso a los Parientes de la Sal y no sabe qué significa o qué hacer. Para aquel que se ha sentido desorientado, disociado o vulnerable después de la práctica. Para aquel que ha empezado a preguntarse si debería detenerse, y cómo detenerse de manera segura.

La Bruja de las Mareas no espera la perfección. Espera ciclos. La marea sube. La marea baja. El Kraken duerme y despierta y vuelve a dormir. El Tiburón Linterna entierra su

luz en el barro y espera. Se te permite esperar. Se te permite descansar. Se te permite fallar y regresar.

El mar no lleva la cuenta de tus ausencias. Tampoco deberías tú.

)(*)(

CAPÍTULO UNO: CUANDO EL RITUAL NO FUNCIONA

Has reunido los materiales. Has esperado la luna adecuada, la marea adecuada. Has pronunciado las palabras tal como están escritas... y no ha pasado nada.

O ha pasado algo, pero no lo que esperabas. O has sentido un destello de algo y luego se ha ido. O no estás seguro de si ha pasado algo en absoluto.

Esto es común. Esto es normal. No es una señal de que estás fracasando como Bruja de las Mareas.

Por qué fallan los rituales

Las razones más comunes son ordinarias, no catastróficas:

Momento inadecuado. *El Chao Wu Lu* es inusualmente preciso sobre el momento por una razón. Un ritual diseñado para la luna oscura no funcionará bien en luna llena. Un ritual diseñado para el cambio de marea no funcionará bien en la marea muerta. Si no puedes observar el momento prescrito exactamente, haz lo mejor que puedas, pero ten en cuenta que la eficacia puede verse disminuida.

Intención poco clara. La tradición te pide que formules tu pregunta "con la claridad de una piedra que cae en aguas quietas". Si tu intención está turbia, si estás pidiendo dos cosas contradictorias, o si no estás seguro de lo que quieres, entonces el mar te devolverá esa turbiedad.

Conflicto interior no resuelto. Si una parte de ti quiere que el ritual tenga éxito y otra parte tiene miedo de lo que pasará si lo hace, el conflicto interferirá. La tradición no exige una armonía interior perfecta, pero te pide que seas honesto sobre tus propios deseos.

Simple inexperiencia. Como cualquier habilidad, la práctica ritual mejora con el tiempo. Tu primer talismán puede ser tosco. Tu primera observación de Lang Zhan puede no mostrar un patrón claro. Esto no es un fracaso. Es el Primer Aliento del Buzo de Perlas, el comienzo difícil y caótico de cualquier nueva empresa.

El mar dijo no. A veces la respuesta es simplemente no. *El Chao Wu Lu* lo reconoce explícitamente. Si el Talismán de la Marea que Corta la Luna se rompe al clavarlo, si la vela se apaga antes de quemarse hasta la mitad, si la ofrenda vuelve a la orilla, estos

no son accidentes. Son respuestas. La tradición aconseja: "No presiones a la luna. Ella da su cuchillo libremente a quienes favorece, pero no regatea."

"No pasó nada" vs. "No reconocí las señales"

Antes de concluir que un ritual ha fallado, revisa los Signos de Eficacia para ese trabajo. Los signos de la tradición suelen ser sutiles:

Una sensación de quietud que se asienta sobre un espacio

Un sueño que llega dentro de los tres días

Un perro que no ladra

Una conversación en la que no eres notado

Un impulso repentino de crear, de hablar, de moverte

Un clavo que se vuelve frío al tacto

Una llama de vela que se inclina hacia un talismán y luego se endereza

Ninguno de estos es dramático. Todos pueden pasarse por alto si esperas truenos y apariciones visibles. La tradición te entrena para notar pequeños cambios. Si eres nuevo en la práctica, es posible que aún no hayas aprendido a leer los signos.

Cuándo repetir, cuándo esperar, cuándo abandonar

Repite si crees que el fracaso se debió a inexperiencia, intención poco clara o errores menores en el procedimiento. Espera al menos un ciclo de marea completo antes de repetir.

Espera si el fracaso puede deberse al momento. *El Chao Wu Lu* aconseja: "Espera un ciclo de marea completo y vuelve a intentar el trabajo."

Espera si sospechas un conflicto interior no resuelto. No repitas el ritual. En su lugar, realiza la Elección de la Lapa o el Libro de Coral para aclarar lo que está dividido dentro de ti.

Abandona si el mar ha dicho claramente que no. Si el talismán se rompió, si la vela se apagó, si la ofrenda volvió, no insistas. El Rey Dragón no explica sus razones. Acepta la negativa y dirige tu atención a otra parte.

)(*)(

CAPÍTULO DOS: EL AGOBIO EMOCIONAL Y EL AGOTAMIENTO RITUAL

Esta tradición no es suave. Trata con fantasmas, con ahogamientos, con el dolor, con la oscuridad aplastante del abismo. La Invocación del Portador de la Lluvia te pide que sientas todo el peso de tu sequía interior. El Exorcismo de la Marea Fantasma te pide que nombres tus agitaciones más profundas y las claves en la arena. El Descenso a los Parientes de la Sal te pide que invites a un depredador a tus sueños.

Si te sientes vulnerable, sensible o abrumado después de practicar, no estás haciendo nada malo. Estás respondiendo apropiadamente a un material diseñado para moverte.

Catarsis productiva vs. Agobio desestabilizador

Hay una diferencia entre el dolor limpio de la liberación y el dolor turbio de la desestabilización.

La catarsis productiva se siente como una ola que rompe y retrocede. Lloras, tiemblas, te sientes vacío, y luego, gradualmente, te sientes más ligero. El cuerpo se libera. La mente se aclara. Duermes profundamente y despiertas con la sensación de que algo ha cambiado.

El agobio desestabilizador se siente como una ola que no deja de venir y no retrocede. El llanto no se detiene. El temblor se convierte en sacudida. El sueño no llega, o llega lleno de pesadillas. La vida ordinaria se siente insoportable. No puedes comer, o no puedes dejar de comer. Te sientes desconectado de tu cuerpo, de otras personas, del mundo ordinario.

Si estás experimentando una catarsis productiva, déjala fluir. Descansa. Bebe agua. Camina descalzo sobre la tierra. Realiza solo las Horas Diarias más simples hasta que te sientas estable de nuevo.

El Descanso del Leviatán como prescripción

Cuando el mar interior está tormentoso, el único curso sabio es detenerse y estar quieto. El Descanso del Leviatán, Hexagrama 52 d*el Yi del Agua Salada*, es el hexagrama de la quietud deliberada y voluntaria. El Rey Dragón, después de su poderoso rugido, no continúa rugiendo. Descansa.

Para practicar el Descanso del Leviatán:

> Cesa todo trabajo ritual. No realices las Horas Diarias, excepto quizás la observación más simple del Amanecer o el Atardecer. No adivines. No incubes sueños.

Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos. Lleva tu atención a tu Océano de Qi. No intentes calmarlo. No intentes cambiar nada. Simplemente está presente con lo que sea que haya allí.

Si surgen olas de emoción, déjalas surgir. No las rechaces. No te aferres a ellas. Sé la orilla. La ola llega. Rompe. Retrocede. Tú permaneces.

Haz esto durante tantos días como sea necesario. El Leviatán no decide de antemano cuánto tiempo descansará. Descansa hasta que esté descansado.

El Día Ordinario como refugio

Cuando los grandes rituales han sido demasiado, regresa al Día Ordinario. Enciende una vela al anochecer. Vierte un cuenco de agua al amanecer. Di una sola línea del Salterio. No intentes nada elaborado. El pequeño acto repetido es la medicina más poderosa para el alma abrumada.

)(*)(

CAPÍTULO TRES: PESADILLAS, SUEÑOS PERTURBADORES Y EL DESCENSO

El Descenso a los Parientes de la Sal es el ritual más intenso de la tradición. Estás invitando a una presencia vasta, antigua y depredadora a tus sueños. A veces los Parientes de la Sal vienen como maestros. A veces vienen como terror.

Si has tenido un sueño perturbador después del Descenso, no entres en pánico. No asumas que has hecho algo mal. No asumas que los Parientes de la Sal te han rechazado.

Cuando los Parientes de la Sal vienen como terror

Hay varias explicaciones posibles para un encuentro onírico aterrador:

No estabas listo. La propia advertencia de la tradición, de La Visión Mágica del Mar de Fujian, es explícita: "No busques a los Parientes de la Sal si tu corazón está lleno de miedo. El tiburón vendrá, pero vendrá como terror, no como maestro." Si abordaste el Descenso con miedo no resuelto, el sueño puede simplemente estar reflejando ese miedo. Esto no es un castigo. Es un diagnóstico. Calma el mar interior antes de intentarlo de nuevo.

El sueño fue una prueba. Algunas tradiciones iniciáticas utilizan sueños aterradores como una puerta. Los Parientes de la Sal pueden estar preguntando: ¿Puedes mantenerte quieto en mi presencia? ¿Puedes dejarme nadar a tu lado sin

huir? Si huiste, o despertaste con terror, no has fallado. Simplemente no has pasado la puerta. Puedes intentarlo de nuevo cuando estés listo.

El sueño no era de los Parientes de la Sal. No todos los sueños con tiburones son una visita. La mente soñadora utiliza los materiales que tiene a mano. Si pasaste el día pensando en tiburones, o si estabas ansioso por el ritual, tu sueño puede ser simplemente tu propia mente procesando esa ansiedad. El Léxico de los Augurios de Sueños con Tiburones puede ayudarte a distinguir un encuentro genuino de un sueño ordinario.

Encontraste algo más. El abismo está lleno. No toda presencia que responde a tu llamada es la que pretendías alcanzar. Si el sueño se sintió mal, frío de una manera que no era el frío limpio de las profundidades, sino algo más impuro, es posible que hayas atraído una presencia menor y más hambrienta. El Exorcismo de la Marea Fantasma puede ser apropiado.

Qué hacer después de un sueño perturbador

> **Registra el sueño inmediatamente.** Escribe todo lo que recuerdes, sin interpretación.
>
> **Conéctate a tierra.** Come algo. Bebe agua. Camina descalzo. Toca la tierra. Recuerda a tu cuerpo que está despierto y a salvo.
>
> **No vuelvas a entrar en el sueño inmediatamente.** No intentes otro Descenso en la noche siguiente. Date al menos tres días, y preferiblemente un ciclo lunar completo, antes de intentarlo de nuevo.
>
> **Realiza la Hora del Atardecer.** El simple ritual de encender una vela, verter sal en el agua y hablar con gratitud ayudará a restablecer tu ritmo interior.
>
> **Si el sueño implicó una sensación de contaminación espiritual o miedo persistente,** realiza una limpieza: báñate en agua salada, quema una pequeña ofrenda y di una frase simple de liberación: "Lo que vino sin ser invitado, lo devuelvo a las profundidades. Lo que no estaba destinado para mí, lo libero. Mi sueño es mío."

)(*)(

CAPÍTULO CUATRO: LA INFLACIÓN MÁGICA, LA PARANOIA Y LA SEDUCCIÓN DEL PODER

Toda tradición espiritual que ofrece poder real también ofrece la tentación de usarlo mal. El Archivo de la Sal no es una excepción. Sus propios textos contienen advertencias sobre los peligros de la arrogancia, la grandiosidad y el deseo de control.

El Dragón Arrogante

El Hexagrama 1 d*el Yi del Agua Salada*, La Flota de los Nueve Dragones, termina con una advertencia severa: "El dragón arrogante vuela demasiado alto. Habrá arrepentimiento." El dragón, intoxicado por su propia ascensión, vuela tan alto que deja el océano atrás por completo. Está lejos de su mar, sus hermanos, la fuente de su poder. Siente el frío por primera vez.

Este es el destino del practicante que se embriaga con su propio poder. Comienza a creer que es elegido de manera única, inmune a las consecuencias, más allá de la necesidad de comunidad o conexión a tierra. Pierde su conexión con el mar. El frío llega.

El Tiburón Cuya Sangre Sigue Caliente

El Hexagrama 21, La Mordedura del Tiburón, contiene una advertencia igualmente aleccionadora. Después de que el tiburón ha realizado su justa separación, después de que el parásito es cortado y la laguna está curada, se da la vuelta, con la sangre aún caliente de la batalla, y muerde a una rémora inocente. La laguna lo ve y lo llama tirano.

La advertencia es clara: el poder de cortar debe ser depuesto una vez que el trabajo está completo. El guerrero justo que no puede convertirse en un civil pacífico es un tirano en potencia.

Signos de inflación mágica

- Creer que eres únicamente poderoso, elegido o más allá de las reglas
- Sentir que la gente común no puede entenderte
- Descuidar las relaciones, el trabajo o el autocuidado en favor de la práctica ritual
- Interpretar cada coincidencia como una señal, cada sueño como una visita
- Sentir que los espíritus te hablan constante y exclusivamente
- Perder la capacidad de reírte de ti mismo

La Cojera del Cangrejo como correctivo

El Hexagrama 39 d*el Yi del Agua Salada*, La Cojera del Cangrejo, es el hexagrama de la adversidad humillante. El camino del cangrejo está enterrado por un deslizamiento de tierra. Su pinza está destrozada. Ya no puede caminar su línea recta y segura. Cojea.

La cojera del cangrejo es una clase magistral de cómo navegar un mundo roto. Es una forma de moverse lenta, deliberada y profundamente íntima. El practicante que ha sido inflado por el poder necesita la Cojera del Cangrejo. Necesita ser frenado. Necesita sentir sus propias limitaciones. Necesita recordar que es una criatura con una pinza destrozada, no un dragón que vuela sobre el mar.

Cómo mantenerse con los pies en la tierra

> **Mantén el Día Ordinario.** Las Horas simples son el antídoto más poderoso contra la inflación. Te recuerdan que no eres un hechicero que comanda el cosmos. Eres una persona encendiendo una vela al anochecer.
>
> **Busca consejo.** Habla con otro practicante. Habla con un amigo de confianza que no esté involucrado en la tradición. Deja que alguien fuera de tu propia cabeza refleje tu estado.
>
> **Rechaza la grandiosidad.** Si te encuentras pensando en ti mismo como una gran Bruja de las Mareas, una elegida, una maestra de las profundidades, detente. Ríete, si puedes. Al mar no le importan tus títulos.
>
> **Regresa al Código.** "Una Bruja de las Mareas no busca poder sobre el mar. Busca poder con el mar." La diferencia es todo.

)(*)(

CAPÍTULO CINCO: CUANDO LA METÁFORA SE CONVIERTE EN LITERALISMO

El Archivo de la Sal habla en un lenguaje de imágenes: el tiburón, el abismo, el ahogamiento, el fantasma, el eclipse. Estas imágenes son poderosas. También pueden ser seductoras. Un practicante en estado vulnerable puede comenzar a confundir la metáfora con lo literal.

Puede comenzar a creer que es literalmente un tiburón, o literalmente ahogándose, o literalmente invisible. Puede comenzar a sentir que no puede respirar aire, solo agua. Puede comenzar a sentir que los muertos le hablan constantemente, o que ya está medio muerto.

Cómo reconocer el deslizamiento

Te encuentras usando el lenguaje de la tradición para describir experiencias ordinarias de maneras que se sienten cada vez más reales y urgentes

Te sientes desconectado de tu cuerpo, como si no fuera realmente tuyo

Sientes que el mundo ordinario es menos real que el mundo de la tradición

Otras personas expresan preocupación por tu estado

Tienes dificultad para distinguir entre una experiencia ritual y la realidad ordinaria

Regresar al cuerpo

El antídoto principal contra el literalismo es el cuerpo. El cuerpo está hecho de agua salada. Sabe la diferencia entre una metáfora y un hecho. Para regresar al cuerpo:

Camina descalzo sobre la tierra

Come algo caliente y sólido

Bebe un vaso de agua fría y siente cómo baja

Toma un baño o ducha y siente el agua en tu piel

Toca algo rugoso, algo liso, algo frío, algo cálido

Di tu nombre en voz alta, tu nombre ordinario, el nombre que te dio tu madre

Regresar al Día Ordinario

Las Horas Diarias están diseñadas para ser un puente entre lo mítico y lo mundano. Son rituales, sí, pero son pequeños, simples y con los pies en la tierra. Encender una vela al anochecer no es lo mismo que descender a la Fosa Abismal. Si has perdido el equilibrio en el mundo literal, regresa al Día Ordinario y quédate allí todo el tiempo que necesites.

)(*)(

CAPÍTULO SEIS: EL AISLAMIENTO Y LA NECESIDAD DE COMUNIDAD

La tradición de la Bruja de las Mareas es una tradición de exiliados. Su mito fundacional es de mujeres expulsadas de sus comunidades, que encuentran refugio en el mar. La soledad está integrada en el linaje.

Pero el exilio puede convertirse en una prisión. *El Chao Wu Lu* advierte: "La Reina Madre vive en una montaña rodeada de agua infranqueable, y es poderosa más allá de toda medida. También está sola."

Soledad elegida vs. Aislamiento involuntario

Hay una diferencia entre la soledad que eliges por una temporada, un retiro, un ayuno, un período de trabajo interior profundo, y el aislamiento que se instala sin que te des cuenta.

La soledad elegida se siente nutritiva. Emerges de ella renovado, reconectado contigo mismo, listo para relacionarte con el mundo de nuevo.

El aislamiento involuntario se siente agotador. Te sientes desconectado, solo, olvidado. Las prácticas que una vez te sostuvieron comienzan a sentirse huecas. Anhelas conexión pero no sabes cómo encontrarla.

El Pacto del Fuego en la Orilla

El Hexagrama 13 d*el Yi del Agua Salada* cuenta la historia de la primera Bruja de las Mareas que encendió un fuego en un cabo después del largo silencio. No sabía quién lo vería. Solo sabía que el silencio era una mentira y que no estaba destinada a estar sola.

El Fuego en la Orilla es la imagen de la tradición para el acto deliberado de señalar tu luz a los demás. No necesitas un aquelarre. No necesitas una comunidad formal. Pero necesitas dejar que tu luz sea vista.

Esto puede significar:

Compartir tu práctica con un amigo de confianza

Escribir sobre tus experiencias

Encontrar a otro practicante solitario para corresponder

Asistir a un ritual público, un grupo de meditación o una reunión espiritual, incluso si no es explícitamente de la tradición de la Bruja de las Mareas

Simplemente decir en voz alta, a otro ser humano, lo que el mar te ha enseñado

Pasos prácticos para encontrar comunidad

Si te sientes aislado y no estás seguro de a dónde acudir, considera estos pasos prácticos:

Espacios en línea: Busca foros, grupos en redes sociales o listas de correo dedicadas a la práctica espiritual solitaria, la espiritualidad basada en la

naturaleza o las tradiciones de influencia taoísta. No eres el único practicante solitario.

Reuniones locales: Asiste a un grupo de meditación, un ritual público o una reunión espiritual en tu área. No tiene que ser específico de la Bruja de las Mareas. La práctica de estar en comunidad es en sí misma una forma del Pacto del Fuego en la Orilla.

Una persona: No necesitas un grupo. Un amigo de confianza que sepa lo que practicas y que tenga espacio para ti es suficiente. El Pacto del Fuego en la Orilla no se trata de números. Se trata de no estar solo.

El Cuaderno de Trabajo: Si estás usando el Cuaderno de Trabajo de la Bruja de las Mareas, considera compartir extractos con un amigo de confianza o mantener correspondencia con otro practicante a través de cartas o correos electrónicos.

)(*)(

CAPÍTULO SIETE: DETENERSE, DESCANSAR Y REGRESAR

Llega un momento en la vida de todo practicante en el que necesita detenerse. Los rituales se vuelven huecos. Las palabras pierden su significado. El mar se siente distante, o silencioso, o frío.

Esto no es una crisis. Es una temporada. La marea ha bajado. El Kraken está durmiendo. El Tiburón Linterna está en el barro.

Cómo detenerse sin culpa

La tradición misma te da permiso para detenerte. *El Chao Wu Lu*, en sus instrucciones para el Rito de la Primera Marea, reconoce: "Si el mar está en silencio, no te está negando. Está esperando. Vuelve en la próxima luna nueva. Vuelve en el próximo cambio de marea. Vuelve hasta que hable."

El mar es paciente. Tú también puedes serlo.

Para detenerte:

No hagas una declaración dramática. No estás renunciando a la tradición. Estás descansando. No hay necesidad de quemar tus herramientas o romper tu diario.

Guarda tus herramientas con respeto. Envuelve tu espejo en un paño oscuro. Coloca tu estilete en posición vertical. Cubre tu altar si lo deseas. Estos no son actos de abandono. Son actos de cuidado.

Deja de realizar las Horas. Si lo deseas, mantén una sola práctica simple: una vela al anochecer, un cuenco de agua al amanecer. O detente por completo. Las Horas estarán allí cuando regreses.

No te culpes. No eres un fracaso. Eres un ser humano en una temporada de barbecho. Los campos necesitan descansar. Tú también.

El Descanso del Leviatán como práctica estacional

El solsticio de invierno, el Giro del Kraken, es el momento tradicional para el descanso profundo. Pero puedes necesitar un Descanso del Leviatán en cualquier estación. Si es así, tómalo. Una semana. Un mes. Un año. El Leviatán no decide de antemano cuánto tiempo descansará. Descansa hasta que esté descansado.

Cómo regresar

Cuando sientas el primer temblor tenue de la marea que regresa, un impulso repentino de ir al agua, un sueño del mar, un anhelo de encender una vela al anochecer de nuevo, no te apresures. Regresa con suavidad.

Comienza con la Hora más simple. Enciende una vela al anochecer. Vierte un cuenco de agua al amanecer. No hagas nada más durante una semana.

No intentes inmediatamente los grandes rituales. No te apresures al Descenso a los Parientes de la Sal o al Exorcismo de la Marea Fantasma. Deja que tu práctica se reconstruya lentamente, como una fronda de alga que crece hacia la luz.

Relee los textos que te atrajeron al principio. No como manuales para seguir, sino como poemas para saborear. Recuerda por qué amaste esta tradición en primer lugar.

Habla al mar. Ve a la orilla, o a tu cuenco de agua, y di simplemente: "Estoy aquí. He estado ausente. He vuelto." El mar no lleva la cuenta de tus ausencias. Solo sabe que estás aquí ahora.

)(*)(

CAPÍTULO OCHO: HIGIENE ESPIRITUAL, UNA PRÁCTICA DIARIA

La higiene espiritual no es glamurosa. No es un ritual. Son los pequeños actos repetidos que mantienen limpio el mar interior y estable la orilla interior. La tradición integra estos actos en el Día Ordinario, pero merece la pena nombrarlos explícitamente.

Conexión a tierra

La conexión a tierra es la práctica de conectar el cuerpo a la tierra, al momento presente y al mundo ordinario. Es el antídoto contra la disociación, la inflación y la seducción del abismo.

Prácticas de conexión a tierra:

Camina descalzo sobre la tierra, la arena o el césped

Come algo caliente y sólido, lentamente, prestando atención al sabor y la textura

Bebe un vaso de agua fría y siente cómo baja

Acuéstate en el suelo y siente tu peso

Toca algo rugoso, liso, frío, cálido, y nombra cada sensación en silencio

Di tu nombre ordinario en voz alta

Discernimiento

El discernimiento es la práctica de distinguir entre lo que es real y lo que es proyección, entre un encuentro espiritual genuino y una creación de la mente temerosa o deseosa.

Prácticas de discernimiento:

La Observación de la Hora del Amanecer: mirar las olas sin imponer un patrón

El Examen de la Marcha de la Hora del Atardecer: revisar el día con honestidad, sin auto-adulación ni auto-condenación

La Mirada de la Atalaya: preguntar, "¿Qué estoy viendo realmente cuando elimino mi miedo, mi deseo y mi juicio?"

Protección

La protección es la práctica de mantener límites saludables entre tú y el mundo espiritual. La tradición ofrece muchas prácticas protectoras; las más simples suelen ser las más efectivas.

Prácticas de protección:

El Amparo de la Sombra del Marinero, realizado al mediodía, renueva tus límites espirituales

La Elección de la Lapa, realizada en luna menguante, libera lo que ya no te sirve

Una simple línea de sal a través de un umbral

Un cuenco de agua salada junto a la cama

El rechazo hablado: "Lo que no es mío, no lo llevo. Lo que no es bienvenido, no lo admito."

El Cuerpo como Fundamento

El cuerpo no es un obstáculo para la práctica espiritual. Es el instrumento principal. La tradición te enseña repetidamente a sentir cosas en el cuerpo: la temperatura de tu sangre, la frescura en tu pecho, el pulso en tu muñeca. Confía en el cuerpo. Está hecho de agua salada. Habla el mismo idioma que el mar.

Cuida el cuerpo: aliméntalo, descansa, muévelo, tócalo, déjalo estar caliente, déjalo estar quieto, déjalo estar vivo.

)(*)(

CAPÍTULO NUEVE: BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Hay formas de sufrimiento que el ritual no puede abordar. Hay formas de aislamiento que solo la comunidad no puede curar. Hay momentos en que lo más fiel que puedes hacer es buscar ayuda de un profesional cualificado.

Esto no es un fracaso de fe. No es una señal de que eres una mala Bruja de las Mareas. Es una señal de que eres un ser humano que necesita cuidado.

Si estás experimentando:

Depresión o ansiedad persistentes

Pensamientos de hacerte daño a ti mismo o a otros

Alucinaciones o delirios

Incapacidad para funcionar en la vida diaria

Busca ayuda de un terapeuta, consejero o profesional médico cualificado. La tradición de la Bruja de las Mareas no es un sustituto de la atención de salud mental. Es una práctica espiritual, y las prácticas espirituales no están diseñadas para tratar enfermedades mentales.

Cuándo buscar ayuda

Si tu práctica está empeorando las cosas: Si los rituales te están desestabilizando, si los sueños se están volviendo inmanejables, si te sientes peor después de practicar que antes, detente. Busca ayuda. La tradición estará allí cuando estés listo para regresar.

Si la vida ordinaria se siente imposible: Si no puedes levantarte de la cama, no puedes comer, no puedes cuidarte, no puedes conectar con los demás, estas son señales de que algo necesita atención más allá de lo espiritual.

Si tienes pensamientos de hacerte daño a ti mismo o a otros: Esto es una emergencia. Busca ayuda de inmediato. No hay vergüenza en esto. Solo hay cuidado.

Cómo encontrar ayuda

Terapeutas: Busca un terapeuta que esté abierto a la experiencia espiritual pero que se base en la práctica basada en la evidencia. Muchos terapeutas están familiarizados con el lenguaje de la espiritualidad y pueden trabajar contigo sin descartar tu práctica.

Líneas de crisis: Si necesitas apoyo inmediato, las líneas de crisis están disponibles en la mayoría de los países. Son anónimas, confidenciales y gratuitas.

Apoyo comunitario: Si formas parte de una comunidad espiritual, pueden tener recursos o referencias. Pero no confíes únicamente en tu comunidad espiritual para la atención de salud mental. No están capacitados para tratar enfermedades mentales.

Una nota sobre la vergüenza

No hay vergüenza en buscar ayuda. El mar no te juzga por buscar ayuda. Tampoco deberías tú. Buscar ayuda no es un fracaso de fe. Es un fracaso de cuidado solo si no la buscas.

La tradición de la Bruja de las Mareas es una práctica de atención. Buscar ayuda es atención hacia ti mismo. Es la misma atención que llevas al cuenco, a la vela, al mar. Es atención a tu propio bienestar.

El mar es paciente. Tú también. Y también lo son las personas que pueden ayudar.

)(*)(

APÉNDICE: UNA LETANÍA PARA LOS DESORIENTADOS

Para ser recitada cuando te sientas perdido, asustado o desconectado. Recítala en voz alta, lentamente, con la mano en el pecho o los pies en la tierra.

El mar es la Madre. La Madre es el mar.

Soy su hijo, nacido del agua, que regresa al agua, hecho de agua mientras tanto.

Soy la arena. Soy la piedra. Soy aquello que el agua no puede disolver.

La marea baja. La marea sube. La marea vuelve a bajar.

Sigo aquí.

El abismo no es un lugar al que caigo. Es un lugar al que elijo sumergirme, una y otra vez, hasta que aprenda a respirar el agua con la misma facilidad que el aire.

Pero no tengo que sumergirme hoy.

Hoy, descanso. Hoy, estoy quieto. Hoy, estoy exactamente donde estoy, sin deseo de estar en ningún otro lugar.

El mar es paciente. Yo también puedo serlo.

El mar no lleva la cuenta de mis ausencias. Yo tampoco.

La marea está cambiando. La sentiré cuando cambie. Me levantaré cuando esté listo.

Hasta entonces, soy la orilla. Las olas rompen. Yo permanezco.

Yo permanezco.

Este libro no es una ley. Es un punto de apoyo en la oscuridad. Si estás luchando, busca ayuda. Si estás perdido, quédate quieto. Si estás cansado, descansa. El mar es paciente. Nosotros también.

La marea está cambiando. La sentirás cuando cambie. Hasta entonces, mantente en la orilla.

La marea está cambiando. La hora es ahora. Lo demás es sal.

)(*)(

© The Salt Archive
Esta obra se ofrece libremente. Puede compartirse, copiarse y redistribuirse sin cargo. No puede venderse.
El mar no lleva la cuenta de tus ausencias. Nosotros tampoco deberíamos.